

Befreite Ernährung



CHRISTIAN OPITZ

# *Befreite Ernährung*

Wie der Körper uns zeigt,  
welche Nahrung er wirklich für Gesundheit  
und Wohlbefinden braucht

© Hans-Nietsch-Verlag 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat und Korrektorat: Burkhard Hickisch

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss

Innenlayout und Satz: Nicolai Dehnhard

Hans-Nietsch-Verlag  
Am Himmelreich 7  
79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-939-570-97-4

# Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch 8

## 1

### Verwirrung beim Thema Ernährung 10

- Der unterernährte Mensch: warum fast jede alternative Ernährungsform hilfreich ist 12
- Ayurveda, TCM, alte Weisheit und Verwirrung 15

## 2

### Zelluläre Sättigung: das Ende aller Verwirrung 19

- Der traumatisierte Ernährungsinstinkt 19
- Die Zyklen von Hunger und Sättigung 23

## 3

### Grüne Smoothies 33

- Vom grünen Salat zum grünen Smoothie: Die Entdeckung der Victoria Boutenko 35
- Grüne Smoothies und Verdauung 37
- Grüne Smoothies und zelluläre Sättigung 39
- Grüne Smoothies in der Praxis 44
  - Das Reinheitsgebot: Was nicht in grüne Smoothies gehört 48
- Das Frische-Gebot 49
- Die Bedeutung des biologischen Anbaus von Lebensmitteln 50
- Grüne Smoothies herstellen 52
- Rezepte 52
  - Grüne Smoothies als Bestandteil der täglichen Ernährung 55
  - Mögliche Einwände gegen grüne Smoothies 59

## 4

### Rohe gesättigte Fette 64

- Die Forschung von Weston Price 66
- Rohe gesättigte Fette als Schlüssel für die zelluläre Wasserversorgung 70
- Rohe gesättigte Fette und das Ausleiten von Schwermetallen 72
- Rohe gesättigte Fette in der Praxis 74
- Rohmilchbutter, Kokosmus und weitere sinnvolle Fettquellen 85
- Was zelluläre Sättigung durch rohe gesättigte Fette in uns verändert 88
- Mögliche Einwände gegen rohe gesättigte Fette 90

## 5

### Happy Brain: Nahrung für ein glückliches Gehirn 100

- Happy Brain und die Zusammenhänge zwischen Zellstress und Gehirnfunktion 105
- Biophotonen und Skalarwellen: die wichtigsten Zutaten von Happy Brain 107
- Energierhythmen und die physischen Zutaten von Happy Brain 108
- Happy Brain Sun 109
- Happy Brain Moon 113
- Happy Brain in die Befreite Ernährung einbauen 116
- Was die Einnahme von Happy Brain im Körper verändert 119
  - Grüne Smoothies, rohe gesättigte Fette und Happy Brain in der Befreiten Ernährung 121

## 6

### Leben mit Befreiter Ernährung 124

- Erfahrungsberichte mit der Befreiten Ernährung 125
- Vitale Ernährung zelebrieren 149
- Natur oder menschliche Intervention: worauf vertrauen wir? 151
- Natürliche Ernährung und andere Lebensbereiche 153
- Ursprüngliches Wissen der Menschheit über Lebensenergie 155
- Kunlun Neigong 156
- Befreite Ernährung, Kunlun Neigong und das ursprüngliche Design des Menschen 157

## 7

### Schwangerschaft, Stillen und Babyernährung 159

- Die Schwangerschaft 162
- Befreite Ernährung in der Stillzeit 178
- Wenn Nahrung nicht die Antwort ist: Traumaweinen des Babys 179
- Die Ernährung nach dem Stillen 187
- Die Ernährung des Kindes 189
- Kauen und feste Nahrung 192
- Der Mythos der warmen Mahlzeit: rohe und gekochte Nahrung in der Kinderernährung 193

## 8

### Ernährungsmythen und allgemeine Empfehlungen 196

- Der Mythos vom vielen Trinken 197
- Trinken und verdauen 197
- Noch einmal: gründliches Kauen ist wichtig! 199
- Finger weg vom Mikrowellenherd! 200
- Der Mythos vom gesunden Soja 202
- Wie gesund ist Knoblauch? 203
- Ist gesunde Ernährung nur eine Glaubensfrage? 204
- Fasten: Pro und Contra 205
- Ist Alkohol in Maßen wirklich gesund? 206
- Der Unsinn des errechneten Nährstoffbedarfs 207
- Kalorien 208
- Protein 210
- Vitamine 211

## 9

### Argumente für und gegen eine vegetarische Ernährung 213

- Mitgefühl und die natürliche Beziehung von Mensch und Tier 214
- Ökologische Aspekte 215
- Gesundheit 217
- Argumente gegen vegetarische Ernährung 218

# *Gebrauchsanweisung für dieses Buch*

Der Zweck dieses Buches ist es, praktische Anleitungen zur Wiedererweckung der eigenen Körperinstinkte zu geben, was uns von aller Verwirrung zum Thema Ernährung befreien kann. Es hat keinerlei Anspruch, wissenschaftlich zu sein, und erfüllt diesen sicher nicht, wenn es um Literaturverweise und andere Elemente wissenschaftlicher Literatur geht.

In den letzten 20 Jahren sind mir unzählige Menschen begegnet, die eine ganze Bibliothek wissenschaftlicher Bücher zur Ernährung gelesen haben und immer noch unsicher sind, was sie wohl am besten essen sollten.

Dieses Buch beruht auf meiner Erfahrung der letzten zehn Jahre und vermittelt ein Ernährungskonzept, dass zum Selbstläufer wird, wenn man es einfach für ein paar Monate ausprobiert. Was weiterführende Informationen angeht, ist zu allem, was ich in diesem Buch erwähne, reichlich Material im Internet zu finden, weshalb ich auf die klassischen Literaturverweise verzichte.

Sachbücher sind in den seltensten Fällen so aufgebaut, dass es für alle Leser Sinn macht, sie von der ersten bis zur letzten Zeile durchzulesen. Dies ist Ihr Buch, es soll Ihnen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Wenn es Ihnen zuerst um die wichtigsten Informationen für die Praxis geht, lesen Sie zunächst die Kapitel 2 bis 5, der Rest kann später folgen.

Wenn Sie die in diesem Buch vorgeschlagenen Ideen in der Praxis umsetzen, werden Sie innerhalb weniger Monate von ganz alleine

mit dieser Ernährung weitermachen wollen – egal, wie skeptisch Sie am Anfang sein mögen. Eine wirklich gesunde Ernährung ist auch dadurch charakterisiert, dass wir nicht mehr viel über das Thema Ernährung nachdenken, weil unser Körper ganz klar erlebt, dass er alles hat, was er braucht. Exzessives Nachdenken darüber, ob unsere Ernährung auch wirklich gesund ist, Gelüste auf »verbotene« oder ungesunde Nahrungsmittel, Verwirrung angesichts der Vielzahl von widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen – dies sind alles deutliche Anzeichen dafür, dass der Körper nicht richtig versorgt ist, dass unsere Zellen nicht wirklich satt werden. Seit zehn Jahren erlebe ich in der Praxis, wie all diese Erscheinungen verschwinden, wenn ein simples Konzept, bestehend aus vier verschiedenen Maßnahmen, umgesetzt wird. Ich nenne diese vier Maßnahmen zusammengenommen »Befreite Ernährung«, weil sie die Befreiung von aller Verwirrung zum Thema Ernährung ermöglichen. Menschen, die vorher viel mit dem Thema Ernährung beschäftigt waren, kommen zur Ruhe. Wer vorher immer wieder neue Ernährungsweisen ausprobiert hat, hört auf damit, weil der Körper wirklich zufrieden ist. Die eigenen Körperinstinkte werden dann als viel intelligenter erlebt als alle Theorien und wissenschaftlichen Aussagen zum Thema Ernährung. Mit solcherart erweckten Körperinstinkten sind wir befreit von allen Sorgen, ob das, was wir tun, auch wirklich gesund ist. Unser Körper besitzt erstaunliche Fähigkeiten, uns klar zu kommunizieren, was richtig für uns ist. Wenn Sie ein paar Monate lang durchführen, was hier vorgeschlagen wird, werden Sie dies auf völlig neue Art erfahren. Mir ist es ein besonderes Anliegen, Ihr Vertrauen in die Weisheit Ihres Körpers und Ihrer Intuition zu stärken. Sie sind von Natur aus dafür ausgestattet, zu wissen, was zu ihrer optimalen Gesundheit und Lebensfreude notwendig ist. Die Thesen und Aussagen in diesem Buch sollen kein neues Dogma werden, sondern eine Einladung sein, die eigene Körperweisheit so klar und deutlich zu erleben, dass alle Aussagen und Bücher – dieses hier eingeschlossen – überflüssig werden.

# 1

## *Verwirrung beim Thema Ernährung*

Wer sich heutzutage mit dem Thema Ernährung beschäftigt, hat eine gute Chance, nach eingehendem Studium verschiedener Ernährungslehren wesentlich verwirrter zu sein als zuvor. Es gibt eine solch wunderbare Vielfalt an Ideen darüber, was für den Menschen die richtige Ernährung sein soll und fast alle widersprechen sich auf herrliche Art und Weise. Da gibt es die Makrobiotik, die vegane Rohkost, Instinkto-, Urkost- und Blutgruppen-Ernährung, Ernährungsempfehlungen nach Ayurveda, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und der Drüsentypologie, Glyx- und Low-Carb-Diät in allen Variationen, Vollwertkost, Primal Diet usw.

Die Makrobiotiker, Ayurveda- und TCM-Anhänger sehen in gekochtem Getreide ein essenzielles Grundnahrungsmittel, viele Rohkost-Lehren sprechen von den verheerenden schleimbildenden Wirkungen von Getreide. Die Low-Carb-Lehren sehen in dem hohen Früchtekonsum vieler Rohköstler ein ebenso großes Übel wie in dem hohen Stellenwert, den der Reis bei den Makrobiotikern hat, wäh-

rend die Veganer die Betonung von Fleisch in den Low-Carb-Lehren für völlig falsch halten. Die Primal Diet empfiehlt hohe Mengen von rohen Eiern und rohem Fleisch, bei denen sich einem Vollwertköstler der Magen umdreht, wenn er nur davon hört. Die Anhänger der Blutgruppen-Ernährung sagen, dass pauschale Richtlinien nicht sinnvoll sind, weil jeder Mensch gemäß seiner Blutgruppe eine spezielle Ernährung braucht, die aber zu vielen Menschen, die sich nach der individualisierten Dosha-Einteilung des Ayurveda ernähren, nicht passt. Die Instinkto-Therapie lehnt alle Milchprodukte ab, weil Urmenschen auch keine Milch konsumiert haben, während in der Primal Diet Rohmilchbutter ein universales Heilmittel ist und literweise Rohmilch getrunken wird. Die Vollwertkost sieht den Frischkornbrot als unentbehrlich an, während fast jede andere Ernährungslehre rohes Getreide ablehnt. Falls Sie sich bei all dem etwas durcheinander fühlen, seien Sie beruhigt, Sie sind in guter und zahlreicher Gesellschaft.

Nun haben alle diese Ernährungsformen Erfolge vorzuweisen. In den letzten 20 Jahren, in denen ich selbst Ideen über gesunde Ernährung öffentlich vertrete, habe ich Anhänger aller denkbaren und einiger undenkbarer Ernährungsformen getroffen, die durch ihre neue Ernährung erhebliche Gesundheitsverbesserungen, manchmal Heilung schwerer Krankheiten und manchmal sogar Befreiung oder Besserung bei erheblichen psychischen Störungen erfahren hatten. Dabei kann meiner Beobachtung nach eine makrobiotische Ernährung, die überwiegend aus gekochtem Reis und Gemüse besteht, ebenso zur Heilung zum Beispiel von Krebs beitragen wie die Primal Diet, die mit monströsen Mengen an rohen Eiern aufwartet und gekochtes Getreide und Gemüse komplett ablehnt.

Macht es angesichts dieser vielen Widersprüche überhaupt Sinn, nach einer einheitlichen Formel für gesunde Ernährung zu suchen? Ich denke schon, zumindest für unseren westlichen Kulturkreis mit dem hier zu Verfügung stehenden Angebot an Lebensmitteln. Die Erfolge der vielen, zum Teil extrem widersprüchlichen Ernährungssysteme müssen uns nicht verwirren. Es ist möglich, diese Erfolge zu erklären und gleichzeitig einen anderen Weg der Ernährung auf-

zuzeigen, der meiner Meinung nach dem biologischen und psychologischen Design des Menschen gerecht wird. Manchmal, wenn ich einen Vortrag über Ernährung halte und diese Möglichkeit anspreche, kann ich geradezu den »Der nimmt den Mund aber ganz schön voll«-Blick bei den Zuhörern sehen. Aber es gibt eine ganz einfache Art, die in diesem Buch vorgestellten Ideen zu verifizieren. Meine These ist: Wenn Sie die hier gegebenen Empfehlungen nur wenige Monate ausprobieren, werden Sie von ganz alleine damit weitermachen *wollen*, ohne sich Gründe im Kopf zurechtlegen zu müssen. Ihr Körper wird Ihnen sehr deutlich sagen, dass er mit dieser Ernährung weitermachen will, Ihr Genussempfinden wird sich verändern und die Verwirrung zum Thema Ernährung wird aufhören. Auch wenn Sie sich vorher schon sehr bewusst ernährt haben, werden Sie trotzdem erleben, dass diese Art der Ernährung Ihren Bedürfnissen, Ihrem biologischen Design noch besser gerecht wird. Wenn man nach einigen Monaten einer bestimmten Ernährungsform nicht weitestgehend frei von Verwirrung ist und Disziplin oder Willenskraft aufwenden muss, um sie durchzuführen, ist sie wahrscheinlich nicht wirklich natürlich. Sie haben also nichts zu verlieren – wenn das, was ich hier darlege, stimmt, werden Sie in wenigen Monaten unmissverständliche Beweise am eigenen Körper erleben und von ganz alleine mit dieser Ernährungsweise weitermachen, ohne mentalen Aufwand zu betreiben. Sollte sich dieser Zustand nicht einstellen, ist es nicht die richtige Ernährung für Sie. Meine bisherige Beobachtung in den letzten zehn Jahren zeigt, dass über 90 % der Menschen, die mit den in diesem Buch gegebenen Empfehlungen beginnen, damit nach wenigen Monaten von alleine weitermachen – egal, wie skeptisch sie am Anfang waren.

# Der unterernährte Mensch: Warum fast jede alternative Ernährungsform hilfreich ist

Zunächst einmal wollen wir erkunden, ob es eine gute Erklärung dafür gibt, dass stark widersprüchliche Ernährungslehren zu ähnlich positiven Resultaten führen können. Auch wenn wir heute als Bewohner der westlichen Welt in einer Kultur des Überflusses in Bezug auf Nahrung leben, sind fast alle Menschen heutzutage qualitativ unterernährt. Wer tiefe Atemzüge nimmt, aber dabei die Nase vor den Auspuff eines laufenden Automotors hält, wird sich auch nicht gut mit Sauerstoff versorgen.

Vor einigen Jahren blieb ein Mann mit seinem Auto auf einer abgelegenen Strecke tief in der Wüste von Arizona in den USA liegen und es sollte mehrere Tage dauern, bis er schließlich gefunden wurde. Er hatte kein Trinkwasser bei sich und rettete sein Leben dadurch, dass er das Kühlerwasser aus dem Auto trank. Unter den gegebenen Umständen war dies die gesündere Alternative, denn Dehydration in der Wüste tötet schneller als Frostschutzmittel im Kühlerwasser. Man kann also sagen, dass in dieser Situation Kühlerwasser zu trinken die gesündeste Möglichkeit für diesen Mann war. Das bedeutet natürlich nicht, dass Kühlerwasser mit Frostschutzmittel und weiteren leckeren Chemikalien an sich gesund ist – es entspricht nun wirklich nicht dem biologischen Design des Menschen. Wenn dieser Mann nun nach seinem überstandenen Abenteuer Kühlerwasser als neues Gesundheitsprodukt vermarktet hätte (mit der ja wirklich zutreffenden Aussage: »Mir hat es das Leben gerettet«), dann wäre das wohl eine fragwürdige Schlussfolgerung aus seiner Erfahrung mit den lebensrettenden Eigenschaften von Kühlerwasser.

Der westliche Mensch mit seiner reichhaltigen, aber devitalisierten, vitalstoffarmen Nahrung ist in einem traurigen Zustand der Unterernährung bei vollem Bauch. Unter diesen Umständen ist praktisch jede alternative Ernährungsform hilfreich, weil sie wahrscheinlich gesünder ist als die übliche Ernährung des Durchschnittsmenschen. Nur

weil man mit einer bestimmten Ernährungsform eine bessere Gesundheit erlebt als vorher oder vielleicht auch eine lebensbedrohliche Krankheit abwendet, bedeutet das noch lange nicht, dass diese Ernährungsform dem biologischen Design des Menschen entspricht. Es bedeutet lediglich, dass sie eine bessere Alternative zu dem darstellt, was man vorher gegessen hat. Die meisten Menschen heutzutage sind derart katastrophal unterernährt, dass auch Ernährungsformen oder Gesundheitsprodukte, die weit vom Optimum entfernt sind, gesundheitliche Verbesserungen bewirken können. Der menschliche Körper ist ein dankbarer Diener, der jede kleine Verbesserung aufgreift und das bestmögliche daraus macht. Deshalb können viele verschiedene, widersprüchliche Ernährungsformen positive Resultate bewirken – sie alle weisen Vorteile gegenüber der katastrophalen Durchschnittsernährung westlicher Menschen auf. Die erstaunlichen Selbstheilungskräfte, die uns die Natur großzügig zur Verfügung gestellt hat, können auch aus einem kleinen Schritt in die richtige Richtung viel Kapital schlagen. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass selbst eine Heilung von einer schweren Krankheit keinesfalls beweist, dass die Ernährung (oder andere gesundheitliche Maßnahme), die eine solche Heilung möglich macht, dem Optimum – dem biologischen Design des Menschen – komplett entspricht. Nehmen wir zum Beispiel Krebs, eine Krankheit, die zahlreiche Auslöser haben kann: Vitalstoffmangel in der Nahrung, krebserregende Substanzen, emotionale Traumata und Konflikte, Erdstrahlen, Elektrosmog, radioaktive Belastungen und vieles mehr. Sagen wir, ein Mensch hat Krebs und zehn verschiedene Ursachen haben zur Entstehung der Krankheit in diesem Fall beigetragen. Wenn nun durch eine bestimmte Ernährung oder ein bestimmtes Gesundheitsprogramm drei der zehn Ursachen beseitigt werden, mag dies völlig ausreichen, um es den erstaunlichen Selbstheilungskräften des Körpers zu ermöglichen, den Krebs zu heilen. Leicht verleiten solche Heilungen, wenn sie mit einer bestimmten Maßnahme immer wieder erzielt werden, jedoch zu der Interpretation, dass diese Maßnahme eben *die* Ursache von Krebs angeht und alle Krebsfälle durch diese Ursache entstehen. Deshalb finden wir in alternativen und ganzheitlichen Gesundheitslehren so viele Erklärun-

gen nach dem Motto: »Alle Erkrankungen werden durch XYZ verursacht.« Dabei ist ein Abstellen aller Ursachen einer Krankheit in vielen Fällen gar nicht notwendig, um Heilung zu erzielen.

Verschiedene Ernährungssysteme können oftmals genug von der körpereigenen Selbstheilungskraft freisetzen, sodass Heilung möglich wird, ohne dass diese Ernährung wirklich dem biologischen Design des Menschen vollständig gerecht wird. Eine tiefe dauerhafte Zufriedenheit und ein so natürliches Körpergefühl, dass man mit Freude und ohne Gefühl des Verzichts bei dieser Ernährungsweise bleibt, wird dadurch oftmals jedoch *nicht* erreicht. Auch bei Menschen, die mit einer bestimmten Ernährungsweise zunächst gute Verbesserungen ihres Gesundheitszustandes erzielt haben, gibt es oft auch nach Jahren immer noch ein häufiges Nachdenken darüber, was wirklich gesund ist, oder Zweifel an der eigenen Ernährungsweise, weil der Körper sich nicht wirklich zufrieden fühlt, oder Lust auf all die Dinge, die in dieser speziellen Ernährungsform so absolut verboten sind. Mir sind Makrobiotiker begegnet, die nachts von Pfirsichen träumen, und Rohköstler, die regelrechte Brot- und Kartoffelfressanfälle haben, aber immer weiter daran festhalten, dass die gewählte Ernährungsform richtig sei, weil sie anfangs solch gute Resultate damit erzielt hatten.

Im zweiten Kapitel wird näher darauf eingegangen, wie wir von jeder Form der Verwirrung zum Thema Ernährung befreit werden können. Doch zunächst noch ein kurzer Abstecher zu einem anderen Thema: die altehrwürdigen Gesundheitssysteme und ihr Blick auf das Thema Ernährung. Angesichts der wachsenden Popularität von Ayurveda, TCM und anderen alten ethnischen Gesundheitslehren soll kurz erwähnt werden, wie wir die Weisheit dieser Systeme nutzen können, ohne von ihren Weltbildern begrenzt zu werden.

# Ayurveda, TCM, alte Weisheit und Verwirrung

Manche Gesundheitssysteme, die in der jüngeren Vergangenheit sehr populär geworden sind, können ein stolzes Alter von Tausenden von Jahren vorweisen. Dem altindischen Ayurveda, was auf Deutsch soviel bedeutet wie »die Wissenschaft vom Leben«, wird oftmals ein Alter von 5000 Jahren zugeschrieben. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ebenfalls Tausende von Jahren alt und hat uns einen immensen Wissensschatz überliefert. Sicher gibt es diverse weitere alterwürdige Gesundheitssysteme, aber ich erwähne speziell diese beiden wegen ihrer großen Popularität in der westlichen Welt. Ich selbst nutze das Wissen dieser Systeme und habe großen Respekt für ihre vielschichtige Betrachtungsweise der menschlichen Gesundheit.

Wir tendieren aber auch manchmal dazu, dem Alten und Exotischen besondere Autorität einzuräumen. Ich habe Ayurveda-Anhänger getroffen, die das ayurvedische Wissen zum Thema Ernährung einfach deshalb als über alle Zweifel erhaben ansahen, weil es 5000 Jahre alt ist. Manche der dümmsten Gewohnheiten der Menschheit sind wahrscheinlich noch älter. So sehr ich diese alten Systeme respektiere, ich sehe auch einige erhebliche kulturelle Begrenzungen in ihnen. Als Beispiel dafür möchte ich die Rhythmen der Ernährung anführen, die sowohl im Ayurveda wie auch in der TCM gelehrt werden. In beiden Systemen wird gesagt, dass der Mensch am Abend die geringste Verdauungsenergie hat und deshalb nur ein sehr leichtes Abendessen eingenommen werden sollte. Stimmt – zumindest, wenn man sich so ernährt, wie es die Inder und Chinesen zumeist tun. In Indien ist mir immer wieder in aller Herrgottsfrühe ein so schweres Frühstück angeboten worden, dass ich danach wohl erst mal eine Stunde Ruhe gebraucht hätte, wäre ich auf das Angebot eingegangen. In China sah ich beim Frühstück Chinesen Unmengen an frittierten Nudeln essen oder schwere Mehlbälle, die mir eher als Wurfgeschoss denn als Nahrung geeignet schienen. Mit anderen Worten, die Menschen in diesen Ländern belasten ihren Verdauungstrakt bereits

am frühen Morgen mit sehr schwerer und meistens komplett denaturierter Nahrung. Mittags geht das dann fröhlich weiter, in Indien und China wird fast alles gekocht und viel frittiert. Dass bei solchen Torturen am Morgen und Mittag dem armen Verdauungstrakt dann abends die Energie ausgeht, ist nicht weiter verwunderlich. Natürlich profitieren Menschen, die bereits morgens und mittags schwere Nahrung gegessen haben, davon, wenn sie auch mal kürzertreten. Die Beobachtung von der schwachen Verdauungsenergie am Abend ist also nicht falsch, sie gilt aber eben nur unter bestimmten Umständen.

Im antiken Griechenland war auch bekannt, dass der Mensch nicht dreimal täglich schwere Mahlzeiten essen sollte. In der griechischen Kultur, in der ein gesunder und gut entwickelter Körper geradezu kultisch verehrt wurde und Naturheilkunde eine hochentwickelte Wissenschaft war, aßen die Menschen tagsüber gewöhnlich sehr leicht. Rohes Gemüse, Früchte, Oliven, Rohmilch-Schafskäse, leicht verdauliche und vitalstoffreiche Rohkost gab den Menschen tagsüber genug Kraft, ohne zu belasten. Abends wurde dann mit richtig großem Hunger eine größere Mahlzeit gegessen. Dieser Rhythmus ist ebenso gut wie jeder andere, der dem Körper irgendwann am Tag Pausen von schwerer Verdauungsarbeit gönnt. Sowohl die für ihre unglaubliche körperliche und geistige Kraft bekannten Krieger Spartas wie auch später die römischen Legionäre aßen tagsüber kleine Mengen an gekeimtem Getreide und erst nach getaner Arbeit (Training, Märsche oder Schlachten) wurde eine richtige Mahlzeit gegessen. Ori Hofmekler hat auf der Basis dieser antiken Ernährungsrhythmen ein ganzes Ernährungssystem begründet, das er »Warrior Diet« (Ernährung der Krieger) nennt und das vielen Menschen sehr gut tut. Dabei werden abends erstaunliche Mengen an Nahrung verzehrt, aber eben nach einer längeren Periode des Hungers und der Tätigkeit. Die Verdauung von Menschen, die einem solchen Rhythmus folgen, leidet keineswegs. Die Beobachtungen der TCM oder des Ayurveda sind also nur zutreffend in einer Kultur, in der das Essen größerer Mahlzeiten bereits früh am Tag beginnt. Aus vielen Gründen, die ich später noch ausführen werde, halte ich den Rhythmus der alten Griechen für die meisten Menschen in unserem Kulturkreis für wesentlich vorteilhafter.

ter. Wir haben nur dann abends eine schwache Verdauungsenergie, wenn wir gar keinen echten Bedarf an Nahrung mehr haben. Erzeugen wir aber diesen Bedarf tagsüber, ist abends unser Verdauungsfeuer kraftvoll. Wir sollten also bei allem Respekt für die Weisheit alter Gesundheitssysteme nicht an der Tatsache vorbeischaun, dass sie auch von kulturellen Gegebenheiten geprägt wurden und wir heute Zugang zu einem größeren Spektrum an Wissen haben.

## Zusammenfassung von *Verwirrung beim Thema Ernährung*

- Gesundheitliche Verbesserungen lassen sich mit vielen Arten der Ernährung erzielen, die weit vom Optimum für den Menschen entfernt sind.
- Traditionelle Ernährungslehren enthalten oft viel Weisheit, aber auch Begrenzungen aufgrund kultureller Gegebenheiten.
- Wer beim Thema Ernährung verwirrt ist, hat ganz offenbar noch nicht die Ernährungsform gefunden, die wirklich dem biologischen Design des Körpers entspricht.
- Um von der Verwirrung beim Thema Ernährung befreit zu werden, genügen Informationen nicht, vielmehr muss es eine überzeugende körperliche Erfahrung idealer Ernährung geben.

# 2

## *Zelluläre Sättigung: das Ende aller Verwirrung*

### Der traumatisierte Ernährungsinstinkt

Durch Information allein lässt sich die Verwirrung in Bezug auf das Thema Ernährung nicht wirklich beseitigen. Der wahre Grund, warum ein Mensch diese Verwirrung erlebt, besteht darin, dass er/sie noch nicht die Erfahrung wirklicher zellulärer Sättigung gemacht hat. Es ist der unbefriedigte, weil unzureichend ernährte Körper, der den Geist in dieser Frage unruhig macht. Wer einmal eine gewisse Zeit lang das erlebt, was ich zelluläre Sättigung nenne, kommt in Bezug auf Ernährung völlig zur Ruhe. Unser Körper weiß dann einfach in einer solch unmittelbaren Klarheit, was uns wirklich gut tut, dass sich Diskussionen und Zweifel erledigt haben.

Wenn unser Körper diese Fähigkeit hat, warum kann dann nicht einfach jeder Mensch seinem Körpergefühl folgen? Genau dies ist eine Schlussfolgerung, die viele Menschen treffen, die von der ganzen Verwirrung genug haben und berechtigterweise der Meinung

sind, dass es der eigene Körper doch am besten wissen müsste. Im Prinzip ist das eine gute Idee, die jedoch einen kleinen Haken hat: In einem Zustand zellulärer Unterernährung kann der Körper gar nicht wissen, was ihm gut tut. Zelluläre Unterernährung, die bei einer totalen Überversorgung an Kalorien existieren kann und nichts mit Unterernährung im herkömmlichen Sinne zu tun hat, ist eine Art von Trauma für unseren Körper. Wenn wir uns einmal den Traumabegriff aus der Psychologie ausborgen, können wir ihn auf sinnvolle Weise für das Thema Ernährung abwandeln. Ein Trauma der Psyche entsteht, wenn ein Erlebnis nicht richtig verarbeitet werden kann, weil es zu viel, zu schnell, zu intensiv in Bezug auf bestimmte Gefühle wie Schmerz, Angst, Orientierungslosigkeit etc. ablief. Mit einem starken Trauma in einem bestimmten Bereich versehen, kann die Psyche leicht eine Art von Radar entwickeln, der sie immer wieder zu ähnlichen, schmerzhaften Erlebnissen führt. Es ist zum Beispiel hinreichend bekannt, dass Frauen, die als Kind körperliche misshandelt wurden, sich oft gewalttätige Männer als Partner aussuchen. Wenn sie eine therapeutische Aufarbeitung ihres Traumas aus der Kindheit durchlaufen, können sie dieses Muster meistens hinter sich lassen und einen liebesfähigen Mann finden.

Ähnlich verhält es sich mit dem durch Unterernährung traumatisierten Körper. Zelluläre Unterernährung ist traumatisch, weil

- Kalorien (Fette, Proteine, Kohlenhydrate) zugeführt werden, ohne die entsprechenden natürlichen Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, Phytosubstanzen, Enzyme etc.) und ohne die Lebensenergie, die in frischer, lebendiger Nahrung enthalten ist;
- der Körper permanent improvisieren und kompensieren muss, um irgendwie einen halbwegs funktionierenden Stoffwechsel hinzubekommen;
- unnatürliche Nahrung darüber hinaus eine gewaltige Menge an artfremden Substanzen enthält, die zu einer permanenten entzündlichen Stoffwechsellage führen, toxisch belasten und mit großem Aufwand des Immunsystems und anderer Funktionen davon abgehalten werden müssen, zu großen Schaden zuzufügen;
- stark verarbeitete Produkte oftmals Excitotoxine enthalten, die

Gehirnzellen derart erregen, dass es zum Zelltod kommt. Zu diesen Excitotoxinen gehören Geschmacksverstärker und künstliche Süßstoffe, die in sehr vielen Fertigprodukten enthalten sind, oftmals getarnt durch Bezeichnungen wie »Gewürzmischung« oder »hydrolisiertes Eiweiß«. Excitotoxine führen zu einer derartigen Übererregung des Geschmackssinns, dass jeglicher natürlicher Instinkt für Nahrung unterbunden wird.

All dies führt zu einem dauerhaft überhöhten Stressniveau im Körper. Wie gut sind wir in der Lage, bei psychischem Dauerstress sinnvolle Entscheidungen zu treffen? Wie gut funktioniert unsere Intuition unter extremem Stress? Diese Beobachtungen, die wir aus dem Bereich der Psyche kennen, lassen sich auf die zelluläre Körperintelligenz in Bezug auf Ernährung übertragen. Zellulärer Stress, verursacht durch Unterernährung, bringt uns in einen Extremzustand, in dem wir dann extreme Geschmacksreize oder extreme Wirkungen bestimmter Nahrungsmittel als angenehm empfinden – ähnlich, wie eine stark traumatisierte oder gestresste Psyche die betäubende Wirkung von Alkohol oder Drogen als angenehm empfindet. Ein typisches Beispiel hierfür ist die Lust auf Zucker und Süßigkeiten. Der Konsum von raffiniertem Zucker führt zu einer kurzfristigen Ausschüttung von Serotonin und Beta-Endorphinen im Gehirn, allerdings nur dann, wenn es an diesen wichtigen Wohlfühl-Molekülen mangelt. Wer genügend Serotonin und Beta-Endorphine auf natürliche Weise produziert, wird kein suchartiges Verlangen nach Süßigkeiten haben und ihren Geschmack eher als unangenehm »stechend«-süß empfinden – nichts, was man regelmäßig haben oder sich mit Willenskraft verbieten muss.

Das Wort Stress assoziieren immer noch viele Menschen mit einem klar empfundenen Zustand. Dabei kann unser Nervensystem sich an ein unglaubliches Niveau von zellulärem Stress anpassen, so dass wir uns subjektiv ganz wohl fühlen. Regelmäßige Lust auf Zucker oder andere sehr stark denaturierte Nahrungsmittel wird dann als normal und menschlich angesehen, aber diese Gelüste sind Anzeichen für extremen zellulären Stress und eine Gehirnfunktion weit

## NITROSATIVER STRESS: DAS GESUNDHEITSPROBLEM UNSERER ZEIT

*(In Analogie zum oxidativen Stress, bei dem freie Sauerstoff-Radikale das Gleichgewicht im Körper zugunsten oxidationsfördernder Prozesse verschieben, spricht man bei der überschießenden Bildung des Radikals Stickstoffmonoxid und seiner Folgeprodukte Peroxinitrit, Nitrotyrosin und Nitrophenyllessigsäure vom nitrosativen Stress.)*

Klassische Krankheitsbilder reichen in der heutigen Zeit nicht aus, um die Gesundheitsprobleme der Menschen zu beschreiben. Eine wachsende Anzahl von Menschen weist zwar kein klassisches Krankheitsbild auf, aber Wohlbefinden und körperliche Funktionen sind auf vielfältige Weise eingeschränkt. Dies hängt in erheblichem Ausmaß mit nitrosativem Stress zusammen, einer übermäßigen Umwandlung von Stickoxid in Peroxinitrit.

Stickoxid hat zahlreiche natürliche Funktionen im Körper. Bei einer krankhaften Stoffwechsellage wird es vermehrt zu Peroxinitrit abgebaut, das hochgradig toxisch ist. Peroxinitrit kann die meisten Enzyme im menschlichen Organismus blockieren und so jedes Organ und jede Körperfunktion schädigen. Nitrosativer Stress beeinträchtigt die Energiegewinnung in den Mitochondrien, den Zellkraftwerken, und kann zum Burnout-Symptom und eine Vielzahl von Erkrankungen verursachen.

Oft werden eine vitalstoffarme Ernährung und emotionale Belastungen als Ursachen für nitrosativen Stress angeführt. Eine unterschätzte, aber ebenso wichtige Ursache ist das Essen ohne echten Nahrungsbedarf. Fehlen gesunde Zyklen von Hunger und Sättigung, wird die Entstehung von nitrosativem Stress erheblich begünstigt. Die Beachtung dieser Zyklen vervollständigt die vielen guten Informationen, die es zu diesem Thema bislang gibt. ■

unter dem Optimum. Geschmack ist nicht etwas, was Nahrungsmittel an sich enthalten, die Erfahrung von Geschmack ist eine aktive Reaktion des Gehirns auf Nahrung. Was uns gut schmeckt, wonach wir verlangen, hat sehr viel damit zu tun, in welchem Zustand sich unsere Zellen und unser Gehirn befinden.

*Wenn wir natürliche Nahrung zu uns nehmen, führt die daraus resultierende zelluläre Sättigung dazu, dass wir nicht mehr das Gefühl haben, auf etwas verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Verzicht, das Gefühl, etwas essen zu wollen und sich den Genuss aus Vernunftgründen zu versagen, ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass zelluläre Unterernährung besteht.*

Würde man einfach nur empfehlen, dass Menschen ihrem Körpergefühl folgen sollten, wenn sie ihr Essen auswählen, dann würde das hohe zelluläre Stressniveau bei den meisten zu einer ganz und gar nicht gesunden Ernährung führen. Gibt es eine andere Möglichkeit, als nur entweder der ungesunden Dekadenz zu frönen oder den Drang nach ungesunder Nahrung mit Willenskraft oder Vernunft zu bezwingen? Ja, es gibt sie in der Tat. Eine Ernährungsweise, die von Anfang an zelluläre Sättigung bewirkt, beendet das Problem auf elegante Weise.

## Die Zyklen von Hunger und Sättigung

Der erste Schritt zum Erleben zellulärer Sättigung betrifft nicht die Auswahl dessen, was wir essen. Unsere Nahrungsauswahl ist natürlich immens wichtig und wird in den folgenden Kapiteln ausführlich behandelt. Aber auch die perfekte Nahrung führt erst dann zu tiefer zellulärer Sättigung, wenn wir echten Bedarf nach Nahrung haben. Die meisten Menschen heutzutage essen aus Gewohnheit zu bestimmten Zeiten. Hunger kann bei zellulärem Stress sehr unangenehm sein, denn er geht dann oft mit Schwäche, Gereiztheit und einem niedrigen Blutzuckerspiegel einher. Bei einer wirklich natürlichen Ernährung



**Christian Opitz**  
**Befreite Ernährung**

**Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht**

Dieses Buches ist eine praktische Anleitung zur Wiedererweckung der eigenen Körperinstinkte, die uns von aller Verwirrung zum Thema „Ernährung“ befreien kann. Unser Körper besitzt erstaunliche Fähigkeiten, uns klar zu kommunizieren, was richtig für uns ist. Wir alle sind von Natur aus dafür ausgestattet, zu wissen, was für unsere optimale Gesundheit und Lebensfreude notwendig ist. Verschiedene Ernährungssysteme können oftmals genug von der körpereigenen Selbstheilungskraft freisetzen, sodass Heilung möglich wird, ohne dass diese Ernährungsweise wirklich dem biologischen Design des Menschen vollständig gerecht wird.

*224 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-97-4*